



ニュースレター

 2023年度
春号

4月に入り、本格的な春らしいポカポカ陽気の日が増えてきました。お散歩や外遊びも増え、子どもたちも汗ばむ季節となり、紫外線や寒暖差、春風のほこりなどによる刺激もたくさん降りかかる季節です。まだまだ未熟でデリケートな子どもの肌は適切なケアをしないとすぐトラブルを起こしてしまいます。子どもの成長とともに変化する皮膚に合わせたお手入れがポイントとなります。今回はスキンケアについてのお話です。



スキンケアのお話



子どもの皮膚は...



1. 赤ちゃんの皮膚の厚さは、大人の約半分の薄さ
2. 皮脂の分泌量が少なく、皮脂量は大人の約1/3
3. 保湿成分が少なく、水分をためておく力も弱いので乾燥しやすい
4. 代謝が高く汗をかきやすい



皮膚には、本来、外の刺激から身体を守り、適度な皮膚の潤いを保つ(バリア機能)がありますが、子どもは、このバリア機能が1~4の理由により充分発達していません。

皮膚の変化



<生後3~4ヶ月ころまで>

お母さんのホルモンの影響が残っているため、皮脂の分泌が盛んになり、頭や顔にクリーム色のかさぶたやフケ、ニキビ様の発疹がしやすい。

<3ヶ月以降>

お母さんのホルモンの影響がなくなり、皮脂の分泌が減少、そのためカサカサ肌になりやすい。

<10歳くらいから>

性ホルモンの分泌がはじまり、皮脂分泌が盛んになり、ニキビや発疹がしやすい。

スキンケアの基本

スキンケアとは：皮膚の形態と機能を正常に保つために毎日行うメンテナンスです。

洗浄

~皮膚を清潔に保つ~

1日1回はお風呂に入れてきれいにしましょう。お湯の温度が40℃を超えると皮膚の潤い成分が溶けて流れ出てしまうので、お湯の温度は39℃以下で長湯はしない方が良いでしょう。



保湿

~乾燥を防ぐ~



【ローションタイプ】
水分を多く含む



【クリームタイプ】
油分を多く含む



【乳液】
水分と油分両方を含む



子どもの皮膚の状況に合わせて使いましょう。

例えば、3ヶ月までは皮脂の分泌が盛んなのでローションタイプ、それ以降は水分、油分を含む乳液タイプにするなど。ただし、つけ過ぎると皮膚の新陳代謝を遅くしたり、皮膚からの放熱ができず体内に熱がこもってしまい蒸れて赤みが強くなったり、細菌が繁殖しやすくなります。つけすぎには注意しましょう。

紫外線防御

~紫外線から皮膚を守る~



- バギーは日よけをつけましょう。
- 帽子や日傘を上手に利用しましょう。
- 紫外線の強い午前10時~午後2時の時間帯の外出を避けましょう。
- 紫外線防護グッズを上手に利用しましょう。(ちょっと薄手のものを羽織るだけでも、直射日光から約30~50%くらいは守れます・帽子・サングラス・UVカットスイムウェア・日焼け止め)

※日焼け止めは、肌に合わないとかぶれる恐れもあるので、パッチテストをしてから使用し、おうちに帰ったら、石鹸で洗い流すか、きれいに拭き取ってあげましょう。



おむつかぶれ

おむつが当たる部分が赤く炎症を起こしたり、時にはブツブツと小さな発疹ができ、ただれたようになります。

おむつかぶれの原因は

- 尿や便
- 汗やおむつによるムレ
- おむつ自体による皮膚への刺激
- 便の回数が多いとき、下痢のとき
- 皮脂の分泌が少なく、皮膚が薄い



おむつかぶれは
予防が第一!!

おむつかぶれの予防

1. **おむつ交換**: できるだけ、こまめに替えましょう。
2. **おむつやおしりふき**: 材質は柔らかくて皮膚を傷つけにくいものにしましょう。
3. **清潔にする**: 強くこすってふくと皮膚の表面を傷つけて逆効果です。ぬるま湯や水を使って柔らかいガーゼや脱脂綿でやさしくふきましょう。下痢でおしりがまっ赤にただれているときは、お湯で洗い流すのも良いでしょう。洗いすぎはドライスキンとなり、皮膚トラブルを起こしやすくなるため、石けんで洗うのは1日1~2回とし、水分は押さえるようにして、ふき取りましょう。
4. **保湿**: 清潔にしたあとは、しっかり乾かしてから保湿剤などをつけて皮膚を保護しましょう。

脂漏性湿疹

生後2~3ヶ月までは、お母さんからのホルモンの影響もあり、皮膚に脂肪分がたくさん出ます。この皮膚の脂肪と皮膚の汚れがかたまりになって、黄色いかさぶたのようになることがあります。生後8~12ヶ月頃までには自然に治ります。



無理矢理取ると皮膚を傷つけてしまうので注意!

黄色い塊は入浴の1~3時間前にオリーブオイルや馬油でふやかし、それから石鹸で洗いながしましょう。

電話相談をご利用ください

◆阪神北広域こども急病センターでは、看護師による電話相談を行っています。

☎ 電話相談 ☎

072-770-9981

*発信者番号を通知の上、おかけください



☎ 相談受付時間 ☎

平日	午後8:00 ~ 翌朝6:30
土曜日	午後3:00 ~ 翌朝6:30
日・祝日・年末年始 (12/29-1/3)	午前9:00 ~ 翌朝6:30

こどもの急病でお困りのときは、お気軽にご相談ください。

診療のご案内

診療科目	小児科(15歳以下、中学生まで) ※原則、内科の診療となります	
診療受付時間	平日	午後7:30 ~ 翌朝6:30 診察開始は午後8時から
	土曜日	午後2:30 ~ 翌朝6:30 診察開始は午後3時から
	日・祝日・年末年始 (12/29-1/3)	午前8:30 ~ 翌朝6:30 診察開始は午前9時から

道路地図



阪神北広域こども急病センター

〒664-0015 伊丹市昆陽池2丁目10番地
<http://www.hanshink-kodomoqq.jp/>

TEL: 072-770-9988

FAX: 072-770-9905